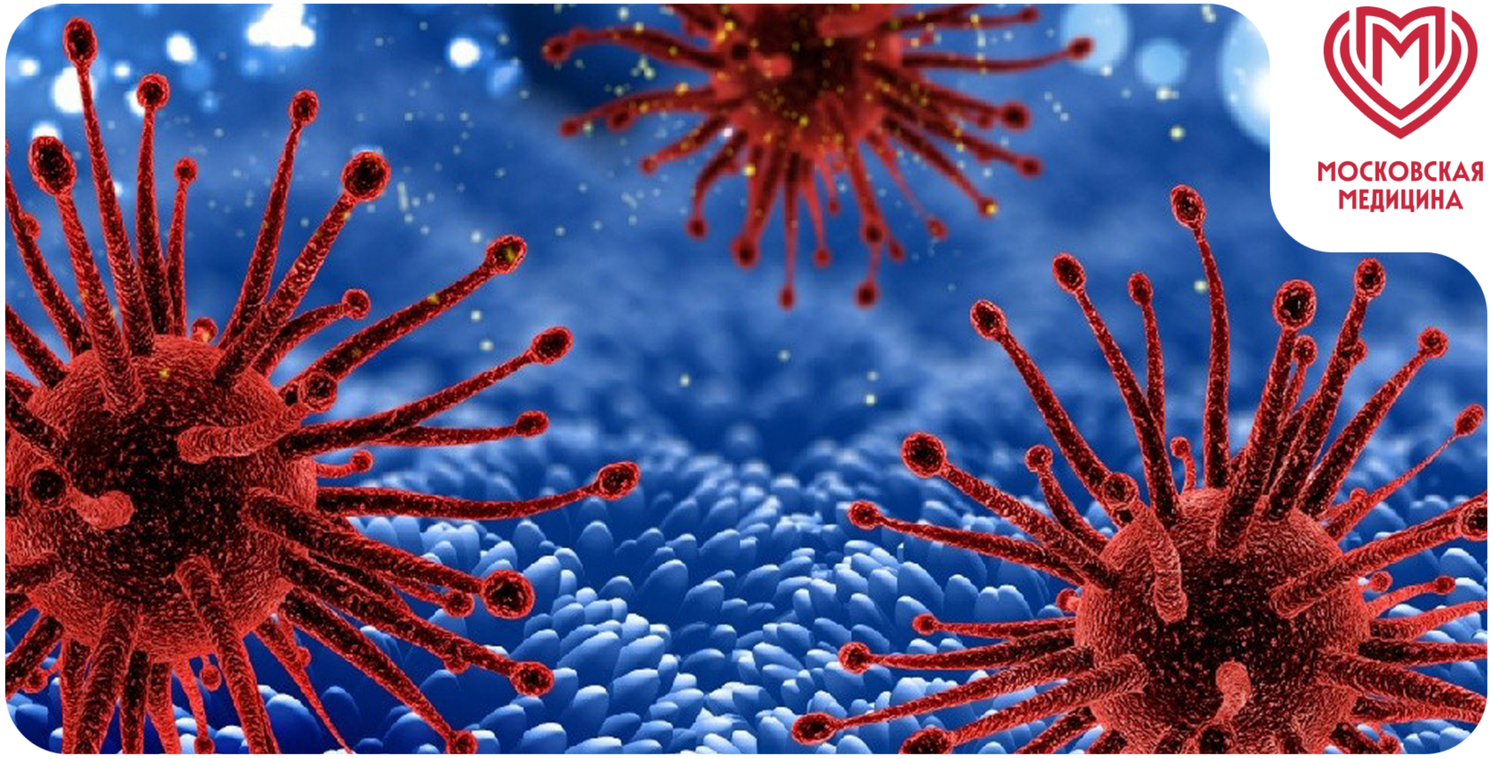
# Антимикробная резистентность: что нужно знать пациентам



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

## Что это такое?

Антимикробная резистентность возникает, когда микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки и паразиты) изменяются и становятся устойчивыми к лекарствам, которые раньше эффективно их лечили.

Стандартные методы лечения становятся неэффективными, инфекции сохраняются и могут распространяться на других людей.

## Почему это важно?

**Более тяжёлые болезни:** устойчивые инфекции труднее и дольше лечить

**Повышенный риск:** лечение может потребовать более дорогих и токсичных препаратов

**Угроза близким:** устойчивые бактерии могут передаваться окружающим

**Будущие риски:** обычные медицинские процедуры могут стать более опасными

# Основные причины развития резистентности

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

## Неправильное использование антибиотиков

- Приём антибиотиков при вирусных инфекциях (простуда, грипп)
- Прекращение лечения раньше назначенного срока
- Изменение дозировки без консультации с врачом

## Чрезмерное употребление

- Частое и необоснованное назначение антибиотиков
- Использование антибиотиков «на всякий случай»

# Как вы можете помочь в борьбе с резистентностью?

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

## Что делать:

- **Принимайте антибиотики только по назначению врача**
  - Не используйте остатки от предыдущих курсов
  - Не делитесь ими с другими людьми
- **Завершайте полный курс лечения, даже если чувствуете себя лучше**
  - Соблюдайте точное время приёма и дозировку
- **Предотвращайте инфекции**
  - Регулярно мойте руки
  - Делайте прививки согласно календарю
  - Ведите здоровый образ жизни

## Чего не делать:

- Не требуйте антибиотики при простуде или гриппе
- Не покупайте антибиотики без рецепта
- Не изменяйте дозировку самостоятельно

## Когда антибиотики НЕ помогают?

Антибиотики эффективны **только против бактерий.**

**Они не работают при заболеваниях, вызванными вирусами:**

- Простуде, насморке и кашле (в большинстве случаев)
- Гриппе, большинстве болей в горле

# Как лечить простуду и грипп без антибиотиков?

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

- **Отдыхайте** и пейте много жидкости
- **Используйте** парацетамол, ибупрофен для снижения температуры и боли
- **Полощите горло** солёной водой
- **Увлажняйте воздух** в помещении
- **Обратитесь к врачу,** если симптомы ухудшаются или длятся более 2–3 недель

**Антибиотики — это ценный ресурс. Используя их ответственно сегодня, вы помогаете сохранить их эффективность для себя и будущих поколений.**

## Немедленно обратитесь к врачу при:

- Температуре выше 38,5°C более 3-х дней
- Затруднённом дыхании или боли в груди
- Сильной головной боли с ригидностью затылочных мышц
- Постоянной рвоте
- Ухудшении состояния после первоначального улучшения

## Ваш вклад имеет значение!

Следуя этим простым правилам, вы становитесь частью глобальных усилий по борьбе с антимикробной резистентностью